Å slutte med 7-OH

v7 — Ærlig snakk + Styrkeutgave

For de som er avhengige av 7-OH i enhver form — piller fra bensinstasjonen, tabletter, ekstrakter, online produkter.

Klart språk. Biologi-basert. Ingen skam. Ingen skremseltaktikker.

Dette er skadeforebyggende opplæring, ikke medisinsk rådgivning.

Tung 7-OH-tilbaketrekning kan være alvorlig. Medisinsk hjelp er ikke et nederlag.

Har du vanskelig for å lese dette? Det er greit.

Hvis det er vanskelig å lese dette — lange ord, medisinsk innhold, for mye tekst på en gang — det er ingen skam i det. Dette er mye. Finn noen som kan lese det MED deg:

- En venn eller et familiemedlem
- En rådgiver eller sosialarbeider
- En bibliotekar (de vil hjelpe, det er bokstavelig talt det de er der for)
- En helsearbeider i lokalsamfunnet eller en saksbehandler
- Er det noen på en skadereduksjonsklinikk eller NA-møte?

Vis dem denne guiden. Be dem om å trekke ut hovedpunktene for din situasjon. Du trenger ikke å forstå hvert ord for å bruke dette. Du må bare gjøre neste steg.

Én ting om gangen. Det er alt.

🚨 SØK AKUTT HJELP NÅ VED:

🚑 RING 113 ELLER GÅ TIL AKUTTMOTTAKET FOR NOEN AV DISSE

- Problemer med å puste eller sakte/stoppet pusting
- Blå eller grå lepper eller fingertupper
- Kan ikke vekkes
- Brystsmerter eller rask/uregelmessig hjertebank
- Svimmelhet, anfall eller skjelving du ikke kan kontrollere
- Oppkast av blod eller blod i avføringen
- Alvorlig forvirring eller ikke å vite hvor du er
- Hvis du har tanker om å skade deg selv, er det viktig at du vet at du ikke er alene, og at det finnes hjelp.

  Ring umiddelbart:

  * **Mental Helse Hjelpetelefonen:** Ring **116 123** (Dette er en døgnåpen, anonym og gratis hjelpetelefon).
  * **Legevakt:** Ring **116 117** (For akutt medisinsk hjelp).
  * **Ring 113:** Ved umiddel fare for liv.

  Andre ressurser:

  * **Kirkens SOS:** Ring **22 00 00 00** (Døgnåpen hjelpetelefon).
  * **Fastlege:** Kontakt din fastlege eller legevakt for å få en vurdering.

  Husk: Å søke hjelp er et tegn på styrke, ikke svakhet. Snakk med noen du stoler på, eller bruk en av telefonnumrene over.
- Du blander 7-OH med alkohol, benzos, sovemedisiner, opioider eller gabapentin

MENTAL HEALTH CRISIS: Ring eller send tekst til Mental Helse: 116 123
Mental Helse: 116 123

HOLD NALOXONE NÆRBYS.
7-OH virker på de samme reseptorene som opioider og har blitt knyttet til respirasjonsdepresjon av FDA. Naloxone (Narcan) reverserer opioidoverdose. Det er tilgjengelig på de fleste apoteker uten resept. Hvis du har alvorlig abstinens, bør noen i husholdningen din ha det.

⚠ JURIDISK ADVARSEL — LES DETTE FØR DU KJØPER NOE SOM HELST

Den juridiske statusen til isolert eller konsentrert 7-OH endrer seg raskt og

varierer etter delstat. Florida la til konsentrert 7-OH i Schedule I ved nødregel i 2025. Andre delstater følger etter.

Ikke anta at tilgjengelighet på nettet betyr at det er lovlig eller trygt der du er.

Kontaminasjonsrisiko er også reell. Et FDA-tilbakekall fant 7-OH-tabletter med betydelig mer 7-OH enn deklarert på etiketten. Dette undergraver direkte ethvert løfte om «presis dose» fra ukjente kilder. Bruk kun laboratorietestede produkter, og bruk fentanyl-teststrips på alt fra en uverifisert kilde.

OM DENNE VEILEDNINGEN

□ Hva dette er og hva det ikke er

Skadeforebyggende utdanning.
Enkelt språk for å hjelpe deg gjennom 7-OH-tilbaketrekning så trygt som mulig. Det dekker tapering, symptomer, kosttilskudd, matvarer og støttealternativer.

Dette er IKKE: medisinsk rådgivning.
Kosttilskudd- og peptidprotokollene i denne guiden er basert på fremvoksende forskning, dyrestudier og rapporter fra lokalsamfunnet. De er IKKE FDA-godkjente behandlinger for 7-OH-tilbaketrekning. Noen medfører reelle risikoer ved feil bruk.

Hvis bruken din er tung eller abstinensen er alvorlig — snakk med en lege før du gjør det alene.
Det finnes medisinsk behandling basert på evidens for opioid-type abstinens. Det er mer studert og ofte tryggere enn å gjøre det selv. Se seksjonen for medisinske alternativer.

□ HVORDAN FØLGE DENNE GUIDEN — OG HVORFOR DET ER VIKTIG

Følg dette nøyaktig slik det er skrevet. Ikke "omtrent". Ikke "mest av det". Nøyaktig.

Her er hvorfor: før 7-OH kom inn i livet ditt, svingte hjernekjemien din opp og ned av seg selv. Noen dager var preget av høy energi. Andre var lave. Humøret ditt, søvnen din, appetitten din – de varierte naturlig. Det er det en sunn hjerne gjør. Den randomiserer seg selv.

Avhengigheten erstattet all den naturlige tilfeldigheten med en falsk konstant – alltid oversvømt, aldri fri, aldri virkelig din. Du følte deg ikke lenger opp og ned. Du følte deg flatt uten det og oversvømt når du hadde det.

Denne protokollen er det å ta det tilbake.
Du er ikke i et bur. Du er i en kontrollert nedstigning — som etterligner det kroppen din gjorde naturlig før 7-OH tok over, bortsett fra at denne gangen styrer du det ned til null i stedet for å være fanget på toppen.

Når protokollen er fullført, er ‘noe etterlevelse’ helt greit. Du kan være fleksibel igjen. Du kan ha en god dag og en dårlig dag. Du kan være menneskelig igjen. Men under selve protokollen: følg den nøyaktig. Hvert hopp, hver for tidlig dose,

hvert ‘bare denne ene gangen’ nullstiller klokken på nervesystemet ditt.

Dette er ikke innesperring. Dette er landingsunderstellet.

Hva har du havnet i?

Du er ikke svak. La oss få det ut av veien først.

Du plukket opp noe på en bensinstasjon. Bestilte det på nett. Fikk det fra en kompis. Kom i en kul pakke, så ut som et kosttilskudd. Gutten din tok det, og han var fin. Han taklet det. Det skjedde ikke med ham slik det skjedde med deg.

Det er ikke en karakterting. Ulike kropper reagerer forskjellig på dette. Genetikk, mental helse, søvn, traumer, metabolisme, andre stoffer, og hvor sterkt produktet var – alt dette spiller inn. Du visste det ikke. Ingen fortalte deg det.

🔍 Ærlig snakk: Hvem laget dette og hvorfor dette skjedde

7-OH-produkter ble kommersielt popularisert av American Shaman Botanicals, Grunnlegger Vince Sanders.

Det er viktig å vite — fordi dette ikke var et tilfeldig kosttilskudd. Det konsentrerte 7-Hydroxymitragyninet — 7-OH — ble ekstrahert og forsterket spesifikt for å treffe hjernen din hardt.

Ifølge FDA's egen vurdering, virker 7-OH på mu-opioidreseptorer – samme reseptorfamilie som er involvert i mange opioider. Det betyr ikke at det er identisk med fentanyl. Det betyr at avhengighet, abstinens og potensial for misbruk er reelt og alvorlig.

Årsaken til at folk sier at «det 7o er verre enn perc- og fenny-tilbaketrekninger» er reell for noen mennesker. I det minste visste du hva du kom til med gatemedisin. Dette kom i en bensinstasjonspakke, og vennen din sa det var greit.

Hvorfor din kropp ble avhengig, og hans ikke ble det:

- Dose, frekvens og hvor lenge du brukte det
- Metabolismen din og hvor raskt du bearbeider disse forbindelsene
- Mental helse, søvnhistorikk, traumer — påvirker alle reseptorsensitiviteten
- Genetikk kan spille en rolle i hvordan hjernen din håndterer dopamin- og opioidsignalering.

Dette er biologi, ikke karakter.

⚠ RYGGEM VONDT. MAGEN DIN ER GAL. HER ER HVORFOR.

Låryggen gjør vondt.
Klassisk opioidreseptor-abstinens. Musklene rundt ryggraden din har opioidreseptorer som 7-OH konstant traff. Ta det bort, og de skriker. Den smerten er ekte. Det er ikke i hodet ditt.

Kan ikke sove. Beina vil ikke slutte å bevege seg.
Hjernens rosignal ble outsourcet til 7-OH. Nå er det borte og systemet ditt går på høygir. Urolige bein. Klokken er 03:00 og du er våken. Det er ekte.

Badet-situasjonen.
Opioider senker tarmen din. Når de forsvinner, går alt tilbake til normal hastighet. Tarmen din prøver å komme tilbake til normalen.

Mørke tanker. Ingenting føles bra.
Hjernens belønningssystem er krasjet. 7-OH gjorde jobben hjernen din pleide å gjøre for seg selv. Det stedet er tomt nå. Ingenting høres bra ut. Ingenting føles verdt det. Dette er midlertidig – hjernen din gjenoppbygger dette. Men det tar tid.

MEDISINSK TILBUD — START HER HVIS BRUKEN DIN ER TUNG

Denne seksjonen kommer FØR kosttilskudd og peptider fordi for tungt brukere er medisinsk behandling tryggere og mer studert enn å gjøre det alene.

DU TRENGER IKKE Å STRESSE SÅ MYE

Det finnes evidensbaserte medisiner for opioid-type abstinens. De virker. De er ikke et nederlag.

Buprenorphine / Suboxone

Godkjent av FDA for opioidbruksforstyrrelse. Kan forskrives av en lege i et kontormiljø. Fordi 7-OH virker på opioidreseptorer, kan buprenorphin bidra til å håndtere abstinens. Spør en lege spesifikt om dette for kratom/7-OH bruk.

Methadon

Godkjent av FDA for opioidbruksforstyrrelse. Tilgjengelig gjennom lisensierte klinikker. Mer strukturert enn buprenorphin, men kan være hensiktsmessig for alvorlige tilfeller.

Naltrexone

Blokkerer opioidreseptorer og reduserer trang. Kan bare starte etter en periode helt fri for opioider – snakk med en lege om timing.

Clonidine / Lofexidine

Ikke-opioide medisiner som hjelper til med å håndtere akutte abstinenssymptomer som svetting, angst og rastløshet. Krever resept, men brukes bredt for støtte ved opioid-type abstinens.

Gabapentin

Noen ganger forskrevet utenom indikasjon for å hjelpe med rastløse ben, smerte og angst ved abstinens. Krever resept og medisinsk tilsyn.

HVORDAN FINNE HJELP:

- SAMHSA Helpline (free, 24/7, confidential): 1-800-662-4357 or findtreatment.gov
- Fortell legen din at du trapper ned/slutter med et kratom-ekstrakt / 7-OH-produkt
- Harm reduction clinics er uten dømmekraft og kjent med dette
- Akuttmottak kan hjelpe til med å håndtere akutte symptomer trygt

Hvordan kutte ned

Du kan ikke bare stoppe. Å kutte brått med tung bruk av 7-OH kan få deg til å falle. Du må trappe ned sakte.

⚠ TAPER GRUNNLAGG — LES FØR DU STARTER

Doseringen varierer vilt mellom produktene.
Én pille fra ett merke kan ha 3x mer 7-OH enn en pille fra et annet merke. Potensen er ikke standardisert i markedet. På grunn av dette:

- Hvis du kan identifisere mg-innholdet i produktet ditt, trappe ned i milligram — reduser med 10–15% hver 1–2 uke.
- Hvis du ikke kan identifisere mg-innhold, bruk doseringsantall (piller, porsjoner) som din enhet og reduser sakte.
- Å holde er ikke et nederlag. Hvis et kutt er for hardt, hold på det nivået i en ekstra uke eller to.
- Målet er 10–25 % reduksjoner, med pauser etter behov.

DEN 16-UKERS SAKTE AVTRAPPINGEN

Designet for personer på 8–12 doser/dag. Mindre kutt, lengre hold.

UKE	DAGLIGE DOSER	Hva skjer
Start	8–12 doser	Velg ditt ærlige tall. Ingen skam.
Uke 1–2	Maks 8 doser	Ny takhøyde. Stopp her. La kroppen din tilpasse seg.
Uke 3–4	Syv doser	Én mindre. Fordel dem jevnt gjennom dagen.
Uke 5–6	6 doser	Et lite kutt. Sakte og stødig er hele poenget.
Uke 7–8	5 doser	Kroppen din tilpasser seg. Stable støtten din her.
Uke 9–10	4 doser	Halvveis. Opprettholde konsistensen.
Uke 11	3 doser	Vanskelig terreng. Ikke forhast deg.
Uke 12	3 doser	Hold på dette nivået. La det sette seg.
Uke 13	2 doser	Nesten der. Dette kuttet er hardt. Plan for det.
Uke 14	2 doser	Hold deg. Bruk alt du har. Ikke stram deg.
Uke 15	1 dose	Én uke til. Du kan se det.
Uke 16	1/2 dose	Siste steg. Syv dager, så er du ferdig.

UKE	DAGLIGE DOSER	Hva skjer
Uke 17+	NULL	Gratis. Nå starter helingen virkelig.

Taperregler

Hold en ekstra uke hvis et kutt er for vanskelig.
Ingen premie for fart. Målet er å komme av og bli av.

Fordel dosene jevnt gjennom dagen.
Ikke front-load. Jevn fordeling holder blodnivået stabilt og reduserer cravings-spikene.

Få noen til å holde forsyningen din.
Du kan ikke være din egen vokter under abstinensen. Noen du stoler på holder dosene. Gir deg din rasjon. Dere holder oversikt sammen.

DET 30-DAGERS SETT-ALTERNATIVET

ENKLESTE VEIEN: ÉN PILLE PER DAG, FORHÅNDSNUMMERERT

I stedet for å håndtere en taper mens du er syk – få testet i lab, gradert 7-OH fra en lisensiert kilde, forhåndsortert i daglige doser (Dag 1 til Dag 30), og bare ta dagens dose. Dag 1, ta Dag 1-dosen. Dag 30, ta den siste.

Kilden betyr. Bruk kun produkter med dokumentert laboratorietesting og deklarert mg-innhold. Kontaminasjonsrisiko er reell – et FDA-tilbakekall funnet tabletter med betydelig mer 7-OH enn deklarert. Hvis kilden ikke viser laboratorieresultater, ikke bruk det for en presisjonstaper.

Test det. Bruk en fentanyl-teststripe på alt fra en uverifisert kilde. Forfalskede piller solgt som kratom eller 7-OH har testet positivt for fentanyl.

La noen andre holde settet. Venn, familie, noen du stoler på. De gir deg dagens dose. Du forhandler ikke.

FORMULASJONSFELLEN — HVA ER I DEN PILLEN

⚠ NOEN PRODUKTER ER UTFORMET TIL Å VÆRE VANSKELIGERE Å SLUTTE MED

Magnesiumstearat
Et fyllstoff brukt i produksjon. Ikke det samme som Magnesium Glycinate. Det vil ikke hjelpe med abstinens. Ikke forveksl disse.

Magnesium Glycinate
Faktisk nyttig – beroliger nervesystemet. Hvis produktet ditt inneholder dette, er det en del av hvorfor det å slutte føles mer angstfylt. Godt å vite: du kan ta OTC Magnesium Glycinate separat for å dekke det fallet. Se supplementseksjonen.

Paraxantin
En stimulanse (koffeinkonvertering/metabolitt). Når du slutter å ta det, får du et stimulanse-krasj I PLUSS 7-OH-tilbaketrekningen. Mer trøtt. Mer flat. Mer utmattet. Det går over i løpet av 3–5 dager, men det er ekte.

Håndter klyngebomben med reseptfritt magnesiumglycinat fra dag 1 av din tapering.

HVIS DU SKAL NED MED MER ENN BARE 7-OH

Hvis du også brukte meth sammen med 7-OH, er denne delen for deg. Dette er to helt forskjellige abstinensprosesser.

⚠ IKKE BLAND DISSE PROTOKOLLENE

7-OH-abstinens og meth-abstinens er nesten motsatte i hvordan de føles.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can't sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Pseudoephedrine og meth-abstinens:
Noen harm reduction-miljøer bruker kortvarig pseudoefedrin (vanlig Sudafed) for å hjelpe med hypersomni og flat stemning ved metaminestillhet. Logikken er: det er et svakt stimulerende middel som gir mildt adrenerg støtte mens dopamin gjenoppbygges.

Hva du IKKE kan gjøre:

- Ikke ta pseudoefedrin mens du aktivt trapper ned 7-OH. Å legge til stimulering under opioid-type abstinensspiker øker kardiovaskulær stress og forverrer angst.
- Ikke anta at 7-OH peptidstakken adresserer meth-tilbaketrekning. Ulike systemer, ulike verktøy.
- Ikke bland protokollene. Håndter 7-OH først, og adresser deretter meth-tilbaketrekningen separat.

For dobbeltstoff-abstinens, få medisinsk tilsyn. En lege eller et harm-reduction-klinikk kan trygt håndtere begge.

MAT ER EN DEL AV PROTOKOLLEN

Kosttilskudd- og peptidseksjonene snakker om hva du skal ta. Men mat er ditt fundament – og ved abstinens trenger kroppen spesifikke ting som mat faktisk leverer bedre enn de fleste piller.

Protokollen betyr IKKE at du bare skal spise kosttilskudd. Det er ikke slik det fungerer. Ekte mat ligger under alt annet. Her er hva du skal spise og hvorfor det er viktig for å komme deg av med 7-OH spesifikt.

Ditt ernæringsfundament under avvenning

HYDRERING FØRST. Alltid.
Du mister væske. Bare vann er ikke nok – du trenger elektrolytter.

- Kokosvann (naturlige elektrolytter, skånsomt for magen)
- Picklesaft – ja, faktisk. Noen spiseskjeer. Natriumet og den nevrologiske effekten på muskelsammentrekninger gjør dette genuint nyttig for restless legs og muskelsammentrekninger. Det virker innen omtrent 90 sekunder gjennom nervebaner, ikke bare hydrering.
- Pedialyte, sportsdrikker, eller elektrolyttpakker hvis du har råd til det
- Beinbuljong: hydrering + natrium + mineraler + kollagen. Mildt for tarmen.
- Unngå: alkohol, for mye koffein (forverrer angst og søvn)

PROTEIN VED HVERT MÅLTID. Ikke-forhandlingsbart.
Hjernen din gjenoppbygger nevrotransmittere (dopamin, serotonin) fra aminosyrer i protein. Ingen protein — ingen råmaterialer. Selv om du ikke er sulten, spis noe med protein.

- Egg (best alt-rundt: protein, kolin, B12, tyrosin for dopamin)
- Kylling, fisk, kalkun (tryptofan for serotonin og søvn)
- Bønner og linser (folat, protein, rimelig)
- Gresk yoghurt (protein + probiotika for tarmhelning)
- Peanøttsmør eller mandelsmør på knekkebrød (enkelt når appetitten er borte)

DOPAMINEFOODER — MAT FOR BELØNNINGSSYSTEMET.
Tyrosin er aminosyren hjernen din omdanner til dopamin. Spis det:

- Avokado, banan, mandler, gresskarfrø
- Egg, kylling, fisk
- Mørk sjokolade (liten mengde – inneholder også teobromin som løfter humøret forsiktig)

SOVEMAT — EAT DISSE OM KVELEN.
Tryptofan omdannes til serotonin, som omdannes til melatonin. Spis mat rik på

tryptofan 2–3 timer før sengetid:

- Varm melk (klassisk av en grunn: tryptofan + beroligende kaseinpeptider)
- Tyrkisk, egg, gresskarfrø
- Kirsebærjuice (inneholder naturlig melatonin – har reelle data for søvn)
- Havregryn (karbohydrater hjelper tryptofan over i hjernen)

ANTI-BETENNINGS — FOR SMERTER OG TARNEN.

- Gurkemeie + svart pepper i mat eller te (curcumin, anti-inflammatorisk, hjelper ledd-/muskelverker)
- Ingefærte eller fersk ingefær (kraftig kvalmestillende, også betennelsesdempende)
- Blåbær, mørke bær (hjernebeskyttende, BDNF-støttende)
- Fet fisk som laks eller makrell (omega-3, reduserer hjernebetennelse)

MAGNESIUM FRA MAT.

- Gresskarfrø (høyest magnesium per unse av ethvert matvare)
- Spinat, mørke bladgrønnsaker
- Mørk sjokolade (ja, igjen – det gjør ekte jobb her)
- Mandler, cashewnøtter
- Svarte bønner

NÅ DU IKKE HAR APPETITT:

Spis likevel. Små mengder. Hjernen din kan ikke gjenoppbygges på tom mage.

- BRAT-diett: Bananer, Ris, Eplemos, Toast — skånsomt for magen
- Beinbuljong: nipp det som te
- Banan: elektrolytter + tryptofan + lett å spise
- Knekkebrød + peanøttsmør: protein + karbohydrater, minimalt med forberedelse

Naturlige trangstoppere fra kjøkkenet ditt

Chilipulver / kapsaisin

Capsaicin utløser frigjøring av endorfiner – kroppens eget opioidlignende signal. Et dypp av sterk saus, noen chiliagurkemeie, eller krydret mat kan gi et kortvarig naturlig løft og avbryte et sug. Dette er ekte biokjemi, ikke folkeemedisin.

Picklesaft

For muskelkramper og restless legs spesifikt: 2–3 spiseskjeer. Virker nevrologisk (utløser TRPV1 nervekanaler) i løpet av omtrent 90 sekunder. Raskere enn magnesium for akutte kramper.

Mørk sjokolade
Liten mengde. Inneholder teobromin (mildt stimulerende), fenyletylamin (stemningsløfter), magnesium og flavonoider. Ikke en erstatning for noe — men et humørverktøy fra ekte mat.

Kaldt vann eller kald dusj
Kald eksponering frigjør noradrenalin og dopamin naturlig. Bra for å avbryte sug og humørdipper. Start med bare kaldt vann i ansiktet hvis en full dusj er for mye.

Ingefærte
Anti-kvalme, anti-inflammatorisk, varmende. Gjør det sterkt. Tilsett honning. Drikk det når magen er dårlig.

Gjenopprettingsstakken

Denne delen er organisert i nivåer. Start ved Nivå 1 og gå kun videre til høyere nivåer hvis du har tilgang og ønsker det. Nivåene bygger på hverandre, men Nivå 1 alene kan hjelpe de fleste.

HVORDAN MAN LESER BEVISETIKETTENE

[BEVISBASERT] Støttet av kliniske studier. Standard medisinsk behandling.
[PLAUSIBEL] Underbygget av noe forskning, rapporter fra lokalsamfunnet, og biologisk begrunnelse. Ikke standard behandling ennå.
[EKSPERIMENTELT] Begrenset humane data. Forskningsforbindelser. Bruk med forsiktighet og ideelt sett med en behandler.
[GRUNNLEGGENDE] Grunnleggende ernæring/livsstil. Ikke forhandlingsbart uansett hva annet du gjør.

NIVÅ 1 — FUNDAMENTET (Gjør dette først)

Dette er ikke-forhandlingsbare grunnprinsipper. Trygge, tilgjengelige og effektive. Start her før noe annet.

[GRUNNLEGGENDE] Trening, hydrering, søvnhygiene og ernæring.

Gå tur hver dag. Selv 10 minutter. Bevegelse frigjør naturlig dopamin og fjerner stresskjemikalier fra blodet ditt. Dette er ikke valgfritt velværeråd – ved abstinens er bevegelse medisin.

Få sollys innen én time etter at du våkner. Selv 10 minutter ute tilbakestiller søvnklokken din og øker humøret.

Varme bad: hjelper mot smerter, roer angst, fremmer søvn. Ta så mange du trenger.

NIVÅ 2 — OTC-TILSKUDD (Trygge, Tilgjengelige, Studerte)

Liposomal Vitamin C	1 000–2 000 mg hver 3.–4. time (NIH øvre grense: 2 000	Reduserer fysiske abstinenssymptomer. Har det mest samfunnsbeviset	Sitrusfrukt, paprika, kiwi, jordbær gjennom dagen

	mg/dag totalt. Ikke overskrid.)	for opioid-type abstinens. Liposomal form absorberer bedre enn vanlige tabletter.	
Magnesium Glycinate	200–350mg om natten (NIH anbefaler ikke mer enn 350mg/dag fra kosttilskudd uten veiledning fra behandler)	Beroliger nervesystemet, støtter søvn, hjelper ved rastløse bein. Dekker også fallet hvis produktet ditt inneholdt magnesiumglysinat.	Gresskarfrø, spinat, mørk sjokolade, mandler, svarte bønner
Agmatin sulfat	1 000–1 500 mg daglig	Blokkerer glutamat-stigningen som forårsaker rastløse bein og fysisk uro. Tar 2–3 dager å virke.	Ingen direkte matvareekvivalent. Spormengder i fermentert mat og gammel ost.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600 mg to ganger daglig	Stopper tvangsmessig looping av begjær. Virker på belønningssenteret i hjernen.	Proteinrike matvarer (cystein i egg, kylling, havregryn). Ikke like sterkt, men støtter de samme banene.
L-Metylfolat + Methylkobalamin B12	7.5–15mg L-methylfolate daglig (hvis du vet at du har MTHFR-varianter)	Råmaterialer for dopamin og serotonin. Standard folinsyre vil ikke fungere for mennesker med MTHFR. Bruk den metylerte formen.	Mørke bladgrønnsaker (folat), egg + kjøtt + meieriprodukter (B12). Fortsett å spise disse selv om du tar tilskudd.
Svart frøolje	1–2 teskjeer daglig	Thymoquinon-innhold lindrer opioidreseptorsteder uten å aktivere dem. Det reduserer den rå irriterte følelsen.	Ingen matvareerstatning. Prøv ingefær + gurkemeie-kombinasjonen som anti-inflammatorisk alternativ.
Omega-3 (høyt EPA)	2–3g daglig	Reduserer hjernebetennelse, støtter gjenoppretting av dopaminreseptorer.	Fet fisk (laks, makrell, sardiner) 3 ganger i uken. Valnøtter, linfrø for plantebasert.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — fellesskapsrapporter + fremvoksende forskning. Ikke FDA-godkjente behandlinger.

[BEVISBASERT] L-Methylfolate for MTHFR-variant populasjoner. Omega-3 for betennelse. Magnesium for søvn og muskelfunksjon.

NIVÅ 3 — EKSPERIMENTELLE PEPTIDER (Valgfritt / Avansert)

⚠ LES DETTE FØR PEPTIDSEKSJONEN

Disse er forskningsforbindelser. De er IKKE FDA-godkjente behandlinger for 7-OH-tilbaketrekning.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500, og Dihexa er spesifikt listet av FDA som stoffer som kan utgjøre betydelige sikkerhetsrisikoer i sammenblandingskontekster, inkludert bekymringer knyttet til immunogenisitet, begrenset humane data, peptidforurensninger og mangel på etablert humandosering.

Hva dette betyr for deg:

- Ikke injiser forskningsforbindelser uten medisinsk tilsyn.
- Kvaliteten varierer betydelig – bruk kun leverandører med tredjeparts Certificates of Analysis (COAs).
- Protokollen nedenfor er basert på fellesskapsrapporter og dyreforskning. Den viser lovende resultater. Den er ikke bevist i kliniske studier på mennesker for denne bruken.
- Hvis du ikke får tilgang til peptider, bruk kolonnen «If You Can't Get This» i tabellen nedenfor. Du kan komme deg uten peptider.

Peptider er en oppgradering, ikke et krav.

FASE 1: Dager 1–14 — Akutt abstinens

BPC-157	250–500mcg daglig. Injiseres under huden eller svelges i kapselform.	Kan støtte dopaminbanerege nerering og tarmhelning. Dyredata er sterke. Humane data er begrenset, men lovende.	Dag 3–5: Magekramper kan avta. Dag 5–7: Den tunge, mørke følelsen kan lette litt.	Benkjøttbuljong daglig (inneholder kollagen og glysin, naturlige BPC-157-forløpere). L-Glutamin 5g/dag for heling av tarmen.
Selank	300mcg nesespray, to ganger daglig (morgen + middag).	Kan stabilisere kroppens egne opioidpeptider (enkefaliner) og redusere angst uten å aktivere opioidreseptorer.	Innen timer: angstvolumet kan kanskje dempes litt. Ikke borte. Bare roligere.	Passionblomstte (GABAerg, beroligende uten sedasjon). Ashwagandha (kortisol/angst, godt studert adaptogen).
DSIP	100–200mcg nesespray eller injeksjon, 30–60 min før sengetid.	Delta Sleep-Inducing Peptide. Kan bidra til å gjenopprette søvnarkitekturen	Natt 1–2: tidlig døsighet. Natt 2–3: søvn kan komme raskere, fortsatt brutt, men	Tyttejuice (naturlig melatonin, ekte data). Valeriana-rotte. Varm melk + kalkun på kvelden.

		forstyrret av opioidabstinens.	raskere.	CBT-I teknikker (gratis app: Sleepio).
Semax	100–300mcg nesespray, én gang daglig om morgenen.	Kan øke BDNF (brain repair factor) og redusere hjernetåke.	Dag 2–4: tenke gjennom litt mindre konkret. Mindre som å fungere på 10%.	Lion’s Mane sopptilskudd (BDNF-støtte, godt evidensgrunnlag). Trening (mest potente naturlige BDNF-stimulator).

Fase 2: Uke 2–8 — Reseptorreparasjon

BPC-157	250mcg daglig. Fortsett.	Fortsett å kjøre mot bedring. Ikke stopp for tidlig.	Uke 2+: øyeblikk av faktisk lyst til å gjøre noe. De vil bli mer hyppige.	Fortsett med benkraftbuljong + L-Glutamin. Tilsett kollagenprotein daglig.
Epithalon	5–10mg før sengetid, 5 dager på / 2 av.	Kan regulere pinealkjertelen og gjenopprette naturlig melatonin og døgnrytme.	Uke 2–3: Søvnen begynner å få en form. Våkner til et mer konsistent tidspunkt.	Tyttejuice om natten. Stram søvnplan. Morgensol umiddelbart ved oppvåkning. Mørke etter kl. 21.
TB-500	2,5–5 mg injeksjon, to ganger i uken.	Kan akselerere systemisk heling – betennelse, muskelsmerter, immunfunksjon.	Dype smerter i korsryggen og beina begynner å avta. Det er lettere å trene.	Gurkemeie + svart pepper daglig (anti-inflammatorisk). Omega-3. Hvile og protein.
Semax	100–300mcg nesespray, om morgenen.	Fortsett BDNF-støtten. Hjernetåke vedvarer uke 4–6 uten stillas.	Uke 3–4: Merkbart mer til stede. Begynner å føle seg som seg selv.	Lion’s Mane fortsetter. Daglig trening. Kalde dusjer (naturlig BDNF-boost).

FASE 3: Måneder 2–6 — Nevrologisk Regenerering

BPC-157	250mcg, 3x/uke eller 4 uker på / 2 uker av.	Vedlikehold av nevroplastisitetstøtte.	Gode dager overgår dårlige. Energi som ikke krasjer.	Beinbuljong + kollagen. Glycin-tilskudd (3–5g/dag).

Epithalon	5 mg, 10-dagers kur, årlig eller annethvert år.	Vedvarende søvn og sirkadiske fordeler per kurs.	Søvn er forutsigbart. Konsistent våkentid.	Strikt søvnplan året rundt.
Dihexa	8–16 mg oral, daglig (4–8 ukers syklus).	Eksperimentell BDNF-forsterker. Kan gjenoppbygge synaptiske forbindelser svekket av kronisk opioidbruk.	Måned 3: hjernen kommer på nett. Minnet fungerer. Tenker med klart hode.	Lion’s Mane (høy dose, 1 000–3 000 mg). Omega-3 DHA. Daglig moderat trening.
Selank	Nasal spray ved behov på vanskelige dager.	Avbryte angst og trang etter behov.	To spray. Skru ned. Kjør gjennom det.	Passionblomstte eller ashwagandha på vanskelige dager. Chilipepper for å avbryte trangen.

[EKSPERIMENTELT] Alle peptider ovenfor. Lovende, men ikke bevist i kliniske studier på mennesker for denne bruken. Konsulter en behandler før injeksjon.

SYMPTOM MAP — HVA SOM SKJER OG HVA DU SKAL GJØRE

Ryggen gjør vondt. Dype muskelsmerter.	Opioidreseptorer i muskler fyrer uten 7-OH.	TB-500 + Magnesium Glycinate (hold deg innenfor 350 mg/dag)	Varmepute. Epsom-saltbad. Gurkemeie + ingefær. Hvile.
Kan ikke sove. Beina vil ikke stoppe.	Hjernens ro/søvn signaler krasjet. REM-rebound.	DSIP peptide + Magnesium Glycinate	Tyttebærjuice. Varm melk. Passionsblomstte. Kaldt rom. Stram sengetid.
Restless bein, muskelsammentrekninger.	Glutamatbølge. Elektrolyttubalanse.	Agmatin Sulfat (1,000mg)	Picklesaft (2–3 ss, virker på ~90 sekunder). Banan. Elektrolytter.
Angst. Hjertebank. Panikk.	Noradrenalinspiker uten opioid-demping.	Selank spray + NAC	Passionblomstte. Ashwagandha. Kaldt vann i ansiktet. Dyp pusting.
Ingenting føles bra. Ingen mening.	Dopamin system krasjet.	BPC-157 + L-Methylfolat + B12	Egg + avokado + mørk sjokolade. Trening (mest potent). Sollys.
Magen er gal. Badet.	Gut opioid receptors destabilized.	BPC-157 (tarmhelse) + Liposomal C	BRAT-diett. Ingefærte. Beinfond. Imodium ved akutt. Probiotika (yoghurt).
Hjerneuklarhet. Kan ikke tenke.	BDNF undertrykt. Nevral reparasjon nødvendig.	Semax + Dihexa (later) + NAC	Lion’s Mane. Omega-3. Blåbær. Kald dusj. Trening.
Craving er HØYT.	Dopaminunderskudd. Enkefaliner uttømt.	Selank + NAC + BPC-157	Beveg kroppen. Chilipepper. Mørk sjokolade. Kaldt vann. Ring noen.
Svettende så skjelvende.	Dysregulering av det autonome nervesystemet.	Liposomal C + Magnesium	Elektrolytter. Varm/kald veksling. Beinskudd. Lette lag.
Trøtt, men elektrisk.	Paraxanthine (stimulant i produktet) krasj og 7-OH abstinens sammen.	Magnesium Glycinate	Hvile. Dette varer 3–5 dager. Kamillete. Ingen koffein.
Kvalme, ingen appetitt.	GI-forstyrrelse. Opioid-abstinens.	Liposomal C + BPC-157	Ingefærte. Kjeks. Banan. Minte-te. Små måltider kun.

NÅ DET TRUKKET SLÅR TIL

Cravings er bølger. De bygger seg opp, de når et toppunkt, og de går over. De varer som regel bare i 15–30 minutter. Kjør gjennom det, og det SKAL gå over.

20-minutters regelen

1. Se på klokken. Merk deg tiden.
2. Si til deg selv: «Jeg må bare klare å komme meg gjennom 20 minutter.»
3. Gjør bokstavelig talt alt annet i de 20 minuttene.
4. Sjekk tilbake. Tranget vil være svakere eller borte.

Du sier ikke aldri. Du sier ikke akkurat nå. Det er mye lettere for hjernen din å holde på.

SETT FOR HÅNDTERING AV TRANG

Umiddelbart (0–2 minutter):

- Selank nesespray (hvis du har det): raskeste biokjemiske avbrytningen
- OR: Chili/sterke pepper-syltetøy: kapsaisin utløser endorfinrespons
- Picklesaft: 2–3 ss, nevrologisk avbrytning
- Kaldt vann i ansiktet. Sjokker systemet. Avbryter loopen.
- 5 dype åndedrag: inn på 4, hold på 4, ut på 8. Gjenta.

Neste 20 minutter:

- Beveg deg. Gå. Pushups. Alt. Å bevege kroppen fjerner trang-kjemi.
- Ring eller send melding til noen som vet hva du går gjennom.
- Bytt om miljø. Gå ut. Tranghet er ofte knyttet til et sted.
- Spis noe. Lavt blodsukker gjør trangene mye verre.
- Mørk sjokolade, sterke smaker, ingefte te – sensorisk avbrudd.

SØVNPROBLEMET

Søvnen blir vanskelig. Hjernens søvnsystem ble outsourcet til 7-OH. Når det forlater, kollapser søvnen. Her er hvordan du gjenoppbygger det.

SØVNPROTOKOLL

Det grunnleggende (ikke-forhandlingsbart):

- Samme sengetid hver natt, selv om du ikke får sove. Hjernen din trenger signalet.
- Rom på 18–20°C. Totalt mørke. Hvit støy om mulig.
- Ingen skjermer 1 time før sengetid.
- Varmt bad 90 minutter før sengetid – fall i kjernetemperatur utløser søvnstart.

Mat og drikke for søvn:

- Varm melk eller kamillete (tryptofan / beroligende)
- Kirsebærjuice (inneholder naturlig melatonin — reelle data støtter dette)
- Lett karbohydrater + protein 2–3 timer før sengetid (hjelper tryptofan med å nå hjernen)
- Magnesiumglysinat 200–350mg før sengetid

Tilskudd:

- Melatonin: 0,5–1mg (lav dose virker bedre enn høy). Start 30 min før sengetid.
- L-Theanine: 200mg (beroliger uten å gjøre deg døsig)
- Valerian root tea eller passionflower tea
- DSIP peptide (hvis du bruker): 100–200mcg 30–60 min før sengetid

CBT-I (Kognitiv atferdsterapi for insomni):
Dette er den mest evidensbaserte ikke-medikamentelle behandlingen for søvnvansker. Gratis app: Sleepio. Gratis arbeidsbok: mange tilgjengelig på nettet. Kjerneteknikken: hvis du ikke får sove, stå opp og gjør noe kjedelig i dempet lys til du blir trøtt. Ikke ligg våken i sengen.

DU TRENGER NOEN

Du kan ikke gjøre dette helt alene. Isolasjon er der tilbakefall bor.

HVIS DU HAR FOLK

- NA-møter – gratis, overalt. Kratom og 7-OH telling. Du hører hjemme der.
- SMART Recovery – online, gratis, vitenskapelig basert. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — tusenvis av mennesker som forstår det.
- Mental Helse: 116 123
- findtreatment.gov for å finne en leverandør eller klinikk i nærheten av deg

Hvis det er klokken 03:00 og ingen er våkne

Recovery Kernel

Noen som går gjennom dette har ingen å ringe til klokken tre om natten. Bare telefonen sin. Og et sug som blir høyt.

Recovery Kernel er en AI-kompanjon bygget spesifikt for dette — designet rundt samme vitenskap som i denne guiden. Den forstår MTHFR, COMT, reseptorfarmakologi, abstinensperioder. Den snakker et enkelt språk. Den er tilgjengelig kl. 03:00. Den dømmer ikke.

Tilgang til det på: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Se etter KERNEL_AI.md — det forteller deg hvordan du skal bruke det som en samtalepartner på Claude, ChatGPT, eller hvilken AI du har på telefonen din.

AI kan hjelpe deg med å komme deg gjennom et sug, organisere en plan, og redusere isolasjon.

Hvis du er i fare for å skade deg selv: ring eller send melding til Mental Helse: 116 123.

Hvis du gjør en feil

Det skjer. Mange sklir på veien mot å bli gjort for godt. Det du gjør NÆSTE er alt.

❌ IKKE GJØR DETTE

Jeg har allerede fucket opp. Like godt å fortsette.

Et snublestein visker ikke ut det du har bygget. Å gå tilbake til tung daglig bruk gjør det.
Et skli = å trå i en dam. Fullt tilbakefall = å hoppe i havet. Ikke hopp i havet.

✅ GJØR DETTE I STEDET

5. Stopp nå. Ikke ta en dose til.
6. Fortell noen umiddelbart. Skam vil at du skal gjemme deg. Ikke gjem deg.
7. Last opp stakken din. Få supplementene dine tilbake på skjema i dag.
8. Finn ut hva som utløste det. Vær ærlig med deg selv.
9. Lag en plan for den utløseren neste gang.
10. Kom deg tilbake på sporet nå. Ikke i morgen. Ikke på mandag. Nå.
11. Ikke ødelegg deg selv over det. Skam får deg til å ville bruke mer.

Å BLI AV: DET SANNE ARBEIDET

Hjernen din vil lyve til deg

Etter uker eller måneder med å føle seg bra, vil hjernen din si:

- Du er bedre nå. Du kan få bare én.
- Det var ikke engang så ille. Du overreagerte.
- Denne gangen kan du kontrollere det.

Dette er alt løgner.
7-OH virket på opioidreseptorene. Én dose vil reaktivere den banen. Én blir mange. Det finnes ikke 'bare én' for deg. Ikke lenger. Skriv ned hvorfor du sluttet. Alt det kostet deg. Les den listen når løgnene kommer.

BYGG ET LIV SOM IKKE TRENGER EN FLUKT

7-OH var din flukt. Hvis du ikke takler det du flyktet fra, vil du finne en annen flukt.

- Terapi eller veiledning (CBT har best evidens for avhengighetsrehabilitering)
- Øvelse: det mest effektive enkeltstående antidepressivet og dopamin-gjenoppbyggeren som eksisterer
- Meningsfull forbindelse: én ekte person som vet hva du går gjennom
- Blodprøver: sjekk for mangler (D3, B12, magnesium, skjoldkjertel) når du er stabil
- Søvn som medisin: beskytt den, planlegg den, gjør den hellig
- Frivillig, skape, bygge, hjelpe noen andre — formålet er dopamin

SANNHETEN OM DETTE

7-OH virket på opioidreseptorene. Tung bruk skaper reell fysisk avhengighet. Dette blir vanskelig. Det vil bli netter som føles endeløse. Det vil bli øyeblikk der det virker som det eneste svaret.

Men du går ikke inn uten verktøy. Du har en nedtrapping. Du har ernæring. Du har kosttilskudd. Du har et fellesskap. Og du har vitenskap på din side.

Hva er på den andre siden?

- Å våkne opp uten å trenge noe for å føle seg normal
- Penger tilbake i lommen
- Ikke planlegg dagen din rundt neste dose
- Energi som ikke krasjer
- Å være faktisk til stede for de du elsker
- Å føle stolthet over seg selv
- Faktisk gratis

Du klarer dette.

Folk som var avhengige av hardere stoffer har kommet seg ut. Folk som trodde de aldri kunne.

Du ble ikke svak. Du ble fanget av noe som er konstruert for å fange deg.

Nå tar du livet ditt tilbake.

Én dag om gangen. Én time hvis det kreves. Ett sug om gangen.

Fra arkitekten

Du designer din nye hjerne.

Hver gang du overvinner et sug, omkables en nevral bane. Hver dag med tapering er nedbyggingen av avhengighetsarkitekturen. Hvert egg du spiser, hver tur du tar, hver bolle med benkraftbuljong – du bygger noe nytt.

Dette handler ikke om å være en «nål-hektet helgen». Det handler om suverenitet. DU bestemmer hva som kjører systemet ditt. Ikke et bensinstasjonsprodukt. Ikke en produsent som har konstruert avhengigheten din.

Når du er ute, bli ute. Dine reseptorer husker. Hvis du heller 7-OH tilbake, vil du krasje like hardt neste gang. Banen glemmer ikke.

Behold this guide. Gjør neste steg. Stol på biologien.

Den andre siden er verdt det.

Hurtig start sjekkliste

Hvis du nettopp har funnet denne guiden og ikke vet hvor du skal starte: gjør disse tingene først, i rekkefølge.

GJØR DISSE I DAG

Trinn 1: Sikkerhet først.

- ☐ Hent Naloxone (Narcan) på et apotek. Ha det i nærheten.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Fortell minst én person hva du går gjennom.

Steg 2: Spis og hydrer.

- ☐ Drikk vann + elektrolytter NÅ. Kokosvann, sportsdrikk, benkraft, eller sylteagurkjuice.
- ☐ Spis noe med protein. Egg. Peanøttsmør. Hva som helst.
- ☐ Kjøp: bananer, benkraft, ingurte, kirsebærjuice, magnesiumglysinat.

Steg 3: Få forsyningen under kontroll.

- ☐ Tell meg hva du har. Velg din ærlige startdose-nummer.
- ☐ Gi forsyningen til noen du stoler på, eller legg den et sted med friksjon.
- ☐ Bestem din taper-alternativ (slow taper, pill kit, kratom bridge, eller medisinsk).

Steg 4: Skaff reseptfrie kosttilskudd.

- ☐ Magnesiumglysinat (200–350mg om natten)
- ☐ Liposomal Vitamin C (1 000–2 000 mg/dag, ikke over 2 000 mg totalt)
- ☐ NAC 600mg — to ganger daglig
- ☐ Agmatin sulfat 1.000 mg daglig

Trinn 5: Bevege seg og sove.

- ☐ Gå en tur i dag. Selv 10 minutter.
- ☐ Sett et konsekvent sengetidspunkt og hold deg til det.
- ☐ Få sollys innen én time etter at du våkner.

RESSURSER

RESSURSE	KONTAKT / HVORDAN MAN KOMMER I KONTAKT
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 eller findtreatment.gov

RESSURSE	KONTAKT / HVORDAN MAN KOMMER I KONTAKT
Psykisk krise / selvmordstanker	Ring eller send melding til Mental Helse: 116 123
Akutt / overdose	113
Naloxone (Narcan) — hvordan du får tak i det	De fleste apotek, ingen resept nødvendig i de fleste delstater
SMART Recovery (vitenskapsbasert, gratis)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narkotikaanonyme)	na.org — gratis møter overalt
Reddit-fellesskap	r/slutte_med_kratom
Recovery Kernel (AI companion)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — see KERNEL_AI.md
CBT-I for søvn (gratis app)	Sleepio eller søk etter «CBT-I sleep app free»